

地域の底力を信じ、市民一人一人をローカルヒーローに!

NPOと市民をつなぐ機関誌

特集

# 移住したい県で1位 移住者から見た長野は？

- まんまるニュース
- Myストーリー NPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北 藤牧敏子さん
- まんまるの新NPO紹介 NPO法人ながの健康教育研究所
- お宝ざくざく地域を掘り起こせ! 小田切・若槻
- まんまるイベントスケジュール

# まはる



2019  
**夏号**  
No.21



## 特集

# 移住したい県で1位 移住者から見た長野は？



長野県は、認定NPO法人「ふるさと回帰支援センター」が発表する移住希望地域ランキングで、2年連続1位です。人口減少が叫ばれる中、全国の各自治体では婚活や移住者受け入れなどに力を注いでいます。長野県でも田舎暮らし「楽園信州」推進協議会を設置し、都市圏でのセミナー開催や移住者向けの支援体制づくりなど積極的に取り組んでいます。

県の調べでは、移住の理由は「地方の暮らし」「転職・転業」が2割、「就職」「転職」が1割となっています。かつての地方移住は「定年後のセカンドライフ」というイメージでしたが、最近は多様な生き方を反映して、若い世代にも広がっているようです。

今回は県外から長野市に移り住み、どっしりと根を張って活動している4人の方に移住の経緯や長野への思いなどを聞きました。

## 「ここは終の棲家。ずっと暮らし続けたい」 寺尾恭四郎さん（小田切地区）

愛媛県出身。学生時代大阪で暮らしましたが、その後帰郷。学生時代アルバイトで上高地に行つて感動し

小田切地区の山間、細い道を進んでいくと小さな看板。「信州の隠れ宿まほろば」は道路からわずかにはみつかからないまさに隠れた古民家民宿です。

主の寺尾恭四郎さん

3年かけて県内の古民家を探して回り、小田切に

たどり着きます。「とにかく景色が気に入った。高圧線がなく、ビルも見えず、夜も小さな明かりがちらほら見えるだけ。小さいころに見た原風景がそこにはあった」と寺尾さん。



昔の暮らしそのままの入口で

引越してくると、集落の人たちは二人を「よう来た」と優しく受け入れてくれ、6軒で家族ぐるみつきあいです。民宿で出す料理に使う野菜を作つてもらったり、地域の行事ごまほろばに集まって一緒に食事をしたりと、今ではお互いさまの関係です。

また、地域のために何か

役をやらせてもらおうと自ら環境美化部会役員を引き受けたことから、現在住民自治協議会の副会長になって4年目。「移住には地域とのつながりは必須」と話します。

将来に不安がないわけはありません。「俺たちも10年経つたら車を運転できなくなる。その時、ここを去るのは嫌だ。終の棲家だと思つているからこそ、今なんとかしたい。今はパソコンがあれば仕事ができる時代。若い人に来てもらいたい！」と熱く語りました。



## 「人の温かさと居心地の良さ」 加藤大介さん（川中島 Hiroba 代表）

加藤さんは、川中島 Hiroba の代表のほか、Cafe などの飲食店も経営しています。川中島 Hiroba は、「地元で頑張っている企業を集め、商業施設としてブランド化させたい」「地域に必要とされ、公共施設以外で、子育て世代が行きやすい場所を作りたい」という思いから立ち上がりました。

愛知県出身。大学進学を機に、長野へ移住。在学中に開催された長野オリンピックの際、アルバイト先の飲食店で様々な人々と出会い、「人と接する仕事をしたい」と、自分のやりたい道を見つけ、飲食店経営の道を目指しました。

長野に住んでみて感じるのは、「人とのつながりが濃い。長野市街地でも、玄関先に野菜が置いてあるような、そんな人の温かみを感じ、居心地がいい。長野は周りを見渡せば山がある。

少し歩けば川で見たことのない虫や魚がいたりする。そういった自然と隣り合わせで生活する良さを感じてほしい」と笑顔で話します。

もしかしたら、長野に長く暮らしている人にとって、は当たり前風景が、当たり前ものではないのかもしれない。実は気づかないだけで、私たちの周りには宝物があふれているのではないかと思うと、ワクワクしませんか。

加藤さんのような「ソトからの目」だからこそ気づくことも大切にして、長野にとつて何がいいのかを一緒に考えてくることが大切だと思います。



子どもたちが遊べる空間で

## 「まさかここに定住するとは」 市河典子さん（Oooka 森の学び舎）

長野市大岡の自宅から信州新町の保育園に勤務のかたわら、畑仕事、自ら立ち上げた子育てサークルの運営、中学生と高校生の息子の母、市河典子さんは毎日駆け回っています。

市河さんは埼玉県川口市出身で1999年に山村留学のボランティアとして当時の大岡村を

初めて訪れました。「くねくね道でバス酔いして、ふらふらで山道を歩いたつらい思い出です。まさかこ



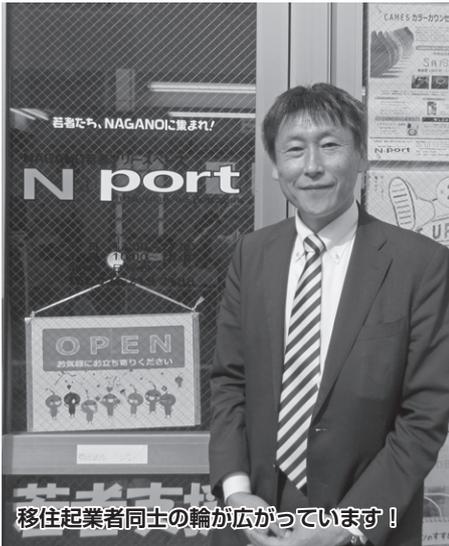
友人からの結婚祝いはチェーンソーの刃でした

に定住するとは思っていませんでした」と当時の気持ちを語ります。そして、そのとき出会った役場の山村留学担当職員だった人が今のご主人です。

結婚当時は「知らない顔」とじろじろ見られることもありましたが、「市河さんとお嫁さん」と知れると、とたんに距離は縮まりました。公民館で5年間働いたことも地域を知る良い機会になったそうです。「進学などで大岡を離れることがあっても、大人になっていつの日かまた戻ってくる循環が生まれるといい」と話します。

最近、隣の信更地区に築180年の古民家を購入し現在リノベーション中。完成後はそこに県外の学生を呼んで、義母から受け継いでいる山の暮らし方や古き良き習慣などを体験するワークショップを開いたり、趣味の染色アトリエにしたいと意欲的。併せて、埼玉の両親も移住してもらう予定とのこと。

田舎暮らしを考えている人には、「不安もあるかもしれないけど、とにかく一度来てみてほしい。うちに泊めてあげるよ。そして一気に大岡との距離が縮まるよ」と笑顔でした。



移住起業家同士の輪が広がっています！

## 「長野の人より長野が大好き」 石田浩也さん (NPO法人コミュニティビジネスネットワーク)

行っていたので、小さいころからよく聞かされていて「長野は良いところ」との印象がありました。都会に

「長野が大好き。ふるさとだと思っと思っています」と語るのにはNPO法人コミュニティビジネスネットワーク理事の石田浩也さんです。2000年、32歳の時に神奈川県平塚市から一家4人で長野市へ移住しました。「父親がスキー指導員で毎年戸隠へ

近いし観光地が多いので、子ども時代に家族旅行などで長野に「良い思い出」を持つている県外者は多いと思います。両親も私の後を追ってすぐに長野に来てしまいました」。

石田さんの周りには転勤で長野に赴任したまま住み付いた人や結婚して奥さんの実家がある長野に住み付く「嫁ターン」の人も多いようです。

現在石田さんは地元の仲間4人と立ち上げたNPOで「若者」「創業」「地域」の3者が絡み合い相乗効果で地域をよくしたいとの理念から「大人の就活ゼミ」を実施して、若者の創業や転職など多様な働き方の支援をしています。

「長野で感じるのは、自

分に意見があるのにま

がかかるといこと

でも、「私が長野生まれと人から思われれば、それが一番うれしい。県外から来た「よそ者」は「自分が長野を変えるんだ」と意気込まずに、まずは長野のファンになって、地元の人以上に長野を好きになって、そこから何かを発信していければ良いと思っています」と話しました。

.....

昨年

取材をしたみなさんは、「長野に移住してよかった」と話しました。「移住」とは、する側も受け入れる側も

来はまた夢(無)限大に広がっていくのではないし

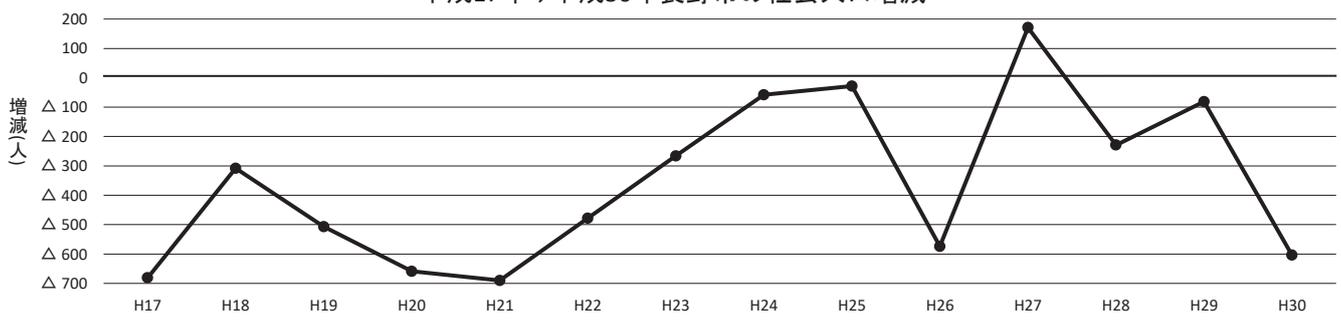
### 2019年 まちむら交流会 in 大岡 第1回 秋の活動

木々を吹き抜ける風や土の匂い、葉の温度、感触、横になり耳を澄まし100の音を探そう！

日	時	11/9 (土)	10:00~15:00
場	所	聖山高原チャペル	
対	象	小学3年生までの児童とその保護者	
定	員	15組	
内	容	落ち葉遊び、昼食後、火おこし、焼きいも ほか	

- ★第2回は2月ごろ、雪遊びを予定しています
- ★問い合わせは市民協働サポートセンターまで

平成17年→平成30年長野市の社会人口増減





## 定年後何をやる？

5月25日に開催したNPOカフェまんまるは、男性が定年後を語る交流会でした。当日は定年前の方から、すでに定年して活動している人まで20人が集まりました。

最初はちよつぱり固い雰囲気。自己紹介で「今楽しいこと」を話題にしたところ、音楽

やスキーなど共通の趣味をもっている人がいることがわかり、みなさん笑顔が見えるようになりました。ゲストは「男の脳鳴俱樂部」のみなさん。総合プロデューサーの桑野康夫さんが軽妙な語り口で活動を発表、参加者を楽しませます。脳鳴俱樂部は、三陽老人福祉センターが企画した「三陽男塾」の卒業生仲間と立ち上げたグループで、「脳に夢を、脳に愛を、脳に喝を」を合言葉に毎週水曜日、スポーツや料理・社会科見学・ボランティアなど多様な活動を自分たちで企画しています。

意見交換では、スタッフ以外に女性がいなかったこともあり、妻とのかかわりについて本音がポロリ。また、定年後「人とのつながりがなくなる」ことへの不安や「有り余る時間をどう過ごすのか?」といった声もありましたが、交流を通して先輩たちがイキイキと活動していることを知って少し安心した様子です。

最後にこの日の一歩を互いに称え合い、今後もつなが



NPOにとって広報は大切。「そんなことはわかっている!」と思いますが、「有効に広報す

## 広報のいろは「新しいツールを有効に使って!」

るためにどんなツールをどう組み合わせたらいいのかわ?」「広報にかける資金がない」という声を聞きます。そこで、今年度は、無料で使えて簡単・便利なツールを! と、5月19日に「ペライチ」、6月8日に「Googleマイビジネス」を紹介する講座を開催しました。

ペライチは1ページまで無料。誰でもいつからでも簡単にホームページを作ることができます。Googleマイビジネスは、Googleマップでお店など

を検索した時に現れる情報で、目にしたことがある人も多いためですが、登録するだけで編集ができます。もちろんこちらも無料。イベントの告知や事業のレポートなど写真を使つてどんなアップできるようにすることができます。

今回、使い方を覚えるのはもちろんですが、「なぜ広報するのか?」「誰に広報するの



ペライチの画面を初めて見る人もいました

か?」から始まり、画面の構成やキーワードの使い方、効果的な発信の頻度など広報のコツを学ぶことができました。改めて自分たちの活動の目的、ターゲットなどを考える機会になったという声も。

次回は7月20日「正しいチラシの作り方&写真の撮り方講座」を開催します(詳細は8pを参照)。



当日参加もあり、会議室がいっぱいに!

#09

My  
ストーリーNPO法人長野スポーツコミュニティクラブ東北  
事務局長 藤牧敏子さん

「子どものころからスポーツに縁がなく、運動音痴で・・・、体育も大嫌いだ」という藤牧敏子さん。結婚・出産後、家族の勧めでスポーツジムへ通うようになってエアロビクスに出会い、インストラクターの資格を取得。市内のスポーツジムで講師を務めるようになりました。

平成12年、息子さんが通う東北中学校区で、長野スポーツコミュニティクラブ東北が発足します。学区内でエアロビクスを教えられる人を探していた同クラブから藤牧さんに声がかかり、学校の体育館で地域の人たちにエアロビクスを教えることに。

同団体は、「スポーツで地域をつなげたい」を合言葉に、地区内のスポーツ仲間が立ち上げました。身近な地域で、年代を超え、誰もが

さまざまなスポーツに参加できることを目指しています。平成14年、活動の拠点として東北中学校の施設を借りることになり、常駐のスタッフが必要というのを聞いて藤牧



## プロフィール

長野市朝陽地区出身。柳原地区在住。家族は夫、息子、夫の父の4人家族。趣味は、愛犬と出かけること、本を買うこと。

さんは自ら手を挙げました。それ以来、事務局の仕事を担当しています。平成24年にNPO法人化。一時は「NPOになって意味があるのかな？一人一人が楽しめばいいのでは？」と思ったこともあったとか。でも、今は「スポーツは社会の隙間を埋められるもの。福祉や教育とも観光とも連携できる」と感じています。

最近、柳原交流センターの健康体操の講座でも講師を務めています。講座に来る地域の人たちは、「集まって、みんなで体を動かして、おしゃべりしたり交流するのが楽しいんだと思う」と藤牧さん。子どもから大人まで、地域の皆さんがスポーツを楽しめる機会を提供する活動にやりがいを感じています。

## 団体情報

NPO法人 長野スポーツコミュニティクラブ東北  
〒381-0004 長野県長野市大町大曲 945 東北中学校内  
TEL 026-296-9918

# 新 NPO紹介

まんまるの!

## NPO法人ながの健康教育研究所

この法人は、2018年10月に設立されました。活動の柱は3つ、「高齢の障害者の拠点づくり」「介護職の職域の拡大」「高齢者の健康サポート」です。現在は、障害のある子どもたちの体力測定をはじめ、長野保健医療大学の山本良彦先生や学生ボランティアに協力してもらいながら、地域での健康づくりを支援する活動もしています。

「障害をもった人から高齢者まで、安心して集える場所をつくりたい」と同法人の常務理事の大月健司さん。今後は多職種が連携する活動を目指しています。

NPO法人ながの健康教育研究所  
e-mail info.kenkouyouiku@gmail.com  
URL <https://kenkouyouiku.localinfo.jp/>



体力測定にて指導中

## 耕作放棄地を 楽しい場所に! NPO法人 小田切オアシス

「アマワラビ」を食べたこと  
がありますか? アクが少な  
く調理も楽で、粘りがあつて  
おいしいんです!

晴天の5月の日曜  
日、小田切地区にある  
NPO法人小田切オア  
シスが開催した「アマ  
ワラビ収穫ツアー」に  
参加しました。アマワ  
ラビは、耕作放棄地の  
拡大を食い止めるた  
め、地区内小野平集落  
で栽培、毎年この時期  
に収穫ツアーを開いて  
ます。

この日はちびっこ記  
者も同伴し、「ワラビ  
たくさんとれました  
か?」と聞いてみると、  
参加者は「簡単に採れ  
ちゃうから採りすぎ



「気軽に遊びにおいで」。笑顔の酒井昌之理事長

ちやうのよ」とうれしそう。

小田切オアシスは、小田切  
に昔からある農村の原風景を  
残したいという想いから立ち  
上がりました。3月のアマワ  
ラビ根株販売会、5月の収穫  
ツアーの他に、市民菜園の利  
用者も募集しています。酒井  
理事長は、「標高1000メー  
トルのおいしさを感じて。安  
心安全な手作り野菜で健康で  
明るい家庭を築いてほしい」  
と話します。

小田切の大自然に触れなが  
ら、気軽に半日農業してみま  
せんか?



## 若槻「ぞろめの会」は 雑巾工房???

5月15日午後、若槻支所南  
側の第2ボランテア室。三々  
五々人が集まってきて、席に着  
くなり裁縫箱からマイ針を取  
り出し、糸を通し、三つ折り  
にしたタオルを縫い始めます。  
「ぞろめの会」は毎月1回ひた  
すら雑巾を縫うボランテア  
の集いです。この日は8年目  
のベテランから初参加まで5  
人、地区内の障害者施設ライ  
フサポートりんどうからの4  
人も加わり、1時間半ほどの  
21枚の雑巾を縫い上げました。

「しゃべってるから手が進ま  
ない」「根性が曲がってるから  
まっすぐ縫えない」「畑の野菜  
が・・・」などと言いながら、  
ときどき障害のある方の糸の  
もつれを直したり楽しそうで  
す。

「ぞろめの会」は2012年



楽しみのティータイム。左から2番目が宮澤さん。

12月に若槻児童館から雑巾20  
枚を頼まれ、手芸クラブが協  
力したことが始まりです。以  
来毎月3月3日、4月4日な  
ど「ぞろめ」の日に開催、今  
日まで続いています。  
糸やタオルは住民からの寄  
付で、できた雑巾は地区内の小  
学校や宅老所などに贈られま  
す。作業の後は、お互いが持ち  
寄ったお菓子や漬物でティー  
タイム。  
立ち上げのきっかけを作っ  
た地域福祉ワーカーの宮澤由  
枝さんは「地味で小さな活動  
がここまで続くとは」と話し  
ます。気軽なお手伝い感覚が  
長続きの秘訣なのではと感じ  
ました。



# 市民協働サポートセンター スケジュール

2019年 7月▶ 9月



タイトル	日時	会場 / 費用	内容
NPO初歩講座 きほんのき 「NPOってなあに？」	8月31日(土) 13:30~16:00	市民協働サポートセンター 300円 定員:10人	NPOについて知りたい、法人を設立したいという人もまずはこの講座から始めましょう。NPOの言葉の意味から市内NPO法人の活動紹介まで。お気軽にご参加ください。
NPOステップアップ講座 「広報のいろは 正しいチラシの作り方&写真の撮り方」	7月20日(土) 13:30~16:00	もんぜんぶら座会議室 300円 定員:15人 持ち物:パソコン・スマートフォンなど	チラシには何を盛り込めばいいの?デザインのポイントは?そもそも、どんなことを、誰に伝えたいチラシにしたいのかな。チラシやパンフレットに入れるための写真撮影のコツも伝授します。チラシ作りに悩んでいる方は、ぜひお出かけください。 講師:寺澤順子さん [ソーシャルデザインセンター]
地域まんまる in 小田切 「車なきゃ どうやって暮らしていくだえ?」	7月17日(水) 13:30~16:00	小田切交流センター 無料 定員:30人 対象:関心のある方など	高齢者に限らず、地域交通の問題は深刻です。改めて現状を共有し、今後について意見交換します。当日は、小田切地区を走るフルデマンドタクシーのかつら号はじめ、中山間地の交通の現状を情報提供させていただきます。オプション企画もあります。詳細お問い合わせください。
NPOステップアップ講座 オプション企画組織評価& 助成金セミナー	9月16日(月) 午後(予定)	もんぜんぶら座会議室 無料 定員:25人 対象:NPO法人・一般社団法人	NPOとしてミッションを達成するためには、団体のマネジメントや評価は大切です。自己評価をもとに、外部から団体がどう見られているのか? がわかると、助成金獲得にも役立ちます。 講師:山田泰久さん [一般財団法人非営利組織評価センター業務執行理事]
会計事務処理お悩み相談会	9月21日(土) 13:30~16:00 1団体30分	もんぜんぶら座会議室 無料 定員:5団体 対象:NPO・非営利団体	NPO団体にとって、会計事務処理は悩ましい作業。そこで、NPOの事務局経験者が、1団体30分限定で、個別相談を受け付けます。完全予約制。

▼「まんまるってどこ?」「何しているところなのかな?」という方に、ぜひまんまるに来てもらいたい!と企画しました。▼  
場所はもんぜんぶら座3階市民協働サポートセンター まんまるです。

タイトル	日時	内容 / 費用
ボランティアさん集まれ!	毎月第4火曜日 11:00~15:00 ※い来てい帰ってもOK	お茶べりしながらボランティアしませんか?チラシラックを作ったりハンコを押したり、他にもアイデア募集中。子連れ親子、お勤めの方など、どなたでも。一緒にまんまるを盛り上げてくれる方をお待ちしています。
筆文字を書いてみよう!	8月24日(土) 13:30~15:30頃	筆ペンで味わいのある文字を書いてみましょう。実際に書けるようになります。ついでに、ちょいボラでまんまるの看板も書いてくれませんか? 材料費:1,000円(筆ペン、フレーム他)
機関誌まんまる発送サロン	次回日時 9月29日(日) 10:00~14:00 ※い来てい帰ってもOK	3カ月に1回発送される機関誌まんまるの発送作業をしながら、みんなでおしゃべりしましょう。楽しい出会いから、おもしろい発想が生まれるかも!? 時間があれば、お弁当持ちもOKです!



## はココに! 機関誌まんまる設置場所募集!!

cublu

善光寺表参道、セントラルスクエア向いのビルの一階。ガラス張りのショウウィンドウから見える青い商品が印象的なお店です。

Cube(四角)とblue(青)でcublu。青と四角をキーワードに集めた雑貨、フェアトレードの洋服を、「使う人が魅力的に見える商品」をコンセプトに展開しています。この時期のおすすめ商品は、金魚のサンダルと、蚊取り線香。フェアトレード商品では、オーガニックコットンのワンピースだそうです!

住所: 〒380-0845長野市西後町まちなみ1583リプロ表参道TEL:026(217)2835

URL: <http://cublu.naganoblog.jp/> 営業時間 11:00~18:00(イベント等で変更あり) 定休日 火曜日(祝日は営業)



発行 / 市民協働サポートセンター まんまる  
TEL:026-223-0051 FAX:026-223-0052  
〒380-0835 長野市新田町 1485-1 もんぜんぶら座 3F  
e-mail: [npo@nagano-shimin.net](mailto:npo@nagano-shimin.net)  
ホームページ: <http://nagano-shimin.net/>

### 編集後記

実は、私も移住者です。大阪生まれの新宿→横浜育ち。人の細胞は7年を1サイクルで入れ替わるそうで、長野に来て4サイクル目です。もうすっかり長野産の細胞。おかげで長野弁も板についてきたし(と勝手に思っている)、りんごやおやきの味にもこだわりが…。日々の暮らしを重ねることの意味を感じた特集でした。(ままりん)

